

Beispiel-Essensplan

von _____ bis _____

Montag	Hähnchenbrust mit Kartoffelpüree und Sahnkohlravi Nachtisch: Obstquark mit Himbeeren
Dienstag	Möhrenstampf mit Petersilie Nachtisch: Vanillepudding
Mittwoch	Nudeln mit bunter Tomatensoße Nachtisch: Eis
Donnerstag	Kinder Chili-Con Carne mit Kichererbsen Nachtisch: Obstsalat
Freitag	Lachs mit Petersilienkartoffeln und Blumenkohl Nachtisch: Schokopudding
Samstag	
Sonntag	

Essensplan

Von _____ bis _____

Montag	Nachtisch:
Dienstag	Nachtisch:
Mittwoch	Nachtisch:
Donnerstag	Nachtisch:
Freitag	Nachtisch:
Samstag	
Sonntag	